# సాక్షి తూర్పుగోదావరి

మంగళవారం । 15 । ఏప్రిల్ । 2025




8లో

**ఔషధ గుణం.. ఆరోగ్య ప్రదం**

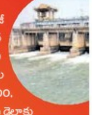
వేసవి తాపాన్ని అధిగమించేందుకు, శరీరంలో సంభవించే అనేక రుగ్మతలను నివారించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చేందుకు ప్రకృతి ప్రసాదించిన తాటిముంజలు ఐస్ యాపిల్‌గా విశేష ప్రాచుర్యం పొందాయి.



**సరదా తెచ్చిన తంటా**

విజ్జేశ్వరం లాకులకు దిగువన చిగుర్లంక వద్ద సరదాగా స్నానానికి వెళ్లిన ముగ్గురు యువకుల్లో ఇద్దరు యువకులు గల్లంతయ్యారు. మరొకరిని స్థానికులు కాపాడారు.

**డెల్టాలకు 6,800 క్యూసెక్కులు**



ధవళేశ్వరం: కాటన్ బ్యారేజీ నుంచి గోదావరి డెల్టా కాలువలకు సోమవారం 6,800 క్యూసెక్కుల నీటిని విడుదల చేశారు. తూర్పు డెల్టాకు 1,500, మధ్య డెల్టాకు 1,300, పశ్చిమ డెల్టాకు 4 వేల క్యూసెక్కుల చొప్పున వదిలారు. బ్యారేజీ వద్ద నీటిమట్టం 9.70 అడుగులకు చేరింది.

## న్యూస్‌రీల్

### మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డీఎస్పీగా సత్యనారాయణ



కంబాలచెరువు (రాజమహేంద్రవరం): జిల్లా మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డీఎస్పీగా కేవీ సత్యనారాయణ సోమవారం బాధ్యతలు స్వీకరించారు. 1991 బ్యాచ్‌కు చెందిన ఆయన ఉమ్మడి తూర్పు గోదావరి జిల్లాలోని వివిధ పోలీస్ స్టేషన్లలో సీఐగా, కాకినాడ ట్రాఫిక్ డీఎస్పీగా, రాజమహేంద్రవరం స్పెషల్ బ్రాంచి, ఏలూరు మహిళా పోలీస్ స్టేషన్, పరవాడ డీఎస్పీగా విధులు నిర్వహించారు. రాష్ట్ర పోలీస్ ప్రధాన కార్యాలయంలో పని చేస్తుండగా సాధారణ బదిలీల్లో భాగంగా ఆయనను జిల్లా మహిళా పోలీస్ స్టేషన్ డీఎస్పీగా నియమించారు. ఈ సందర్భంగా సత్యనారాయణ మాట్లాడుతూ, శక్తి యాప్ గురించి జిల్లా ఎస్పీ డి.నరసింహ కిషోర్ ఆధ్వర్యాన జిల్లావ్యాప్తంగా విస్తృత అవగాహన కల్పిస్తానని చెప్పారు. మహిళల మొబైల్ ఫోన్లలో ఈ యాప్ ఇన్‌స్టాల్ చేయించి, తద్వారా మహిళలు, బాలికలపై జరిగే నేరాలను అరికడతామని అన్నారు. మహిళల ఫిర్యాదులపై తక్షణమే స్పందించి, తగిన చర్యలు తీసుకుంటామని చెప్పారు.

### అంబేడ్కర్ ఆశయాలు స్ఫూర్తిదాయకం



అంబేడ్కర్ చిత్రపటానికి నివాళి అర్పిస్తున్న మాజీ మంత్రి వేణు తదితరులు

రాజమహేంద్రవరం రూరల్: రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ ఆశయాలు భవిష్యత్ తరాలకు స్ఫూర్తిదాయకమని వైఎస్సార్ సీపీ జిల్లా అధ్యక్షుడు, మాజీ మంత్రి చెల్లుబోయిన శ్రీనివాస వేణుగోపాలకృష్ణ అన్నారు. అంబేడ్కర్ జయంతి సందర్భంగా ఆ మహనీయుని చిత్రపటానికి బొమ్మూరులోని రూరల్ నియోజకవర్గ పార్టీ కార్యాలయంలో వేణు పూలమాలలు వేసి, నివాళులర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, అణగారిన వర్గాల అభ్యున్నతికి అంబేడ్కర్ విశేషంగా కృషి చేశారన్నారు. వైఎస్సార్ సీపీ అధినేత, మాజీ ముఖ్యమంత్రి వైఎస్ జగన్‌మోహన్‌రెడ్డి గత ఐదేళ్ల పాలనను అంబేడ్కర్ ఆశయాలకు అనుగుణంగా అందించారని గుర్తు చేశారు. కార్యక్రమంలో మాజీ వైస్ ఎంపీపీ నక్కా రాజబాబు, వైఎస్సార్ సీపీ రాష్ట్ర కార్యదర్శి గిరజాల వీర్రాజు (బాబు), మాజీ ఎంపీపీ రేలంగి సత్యనారాయణ, ఎస్సీ సెల్ నియోజకవర్గ అధ్యక్షుడు చీకురుమిల్లి చిన్న, మహిళా అధ్యక్షురాలు అంగాడి సత్యప్రియ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

### అంబేడ్కర్‌కు ఘన నివాళి



అంబేడ్కర్ చిత్రపటానికి నివాళి అర్పిస్తున్న జేసీ చిన్నరాముడు

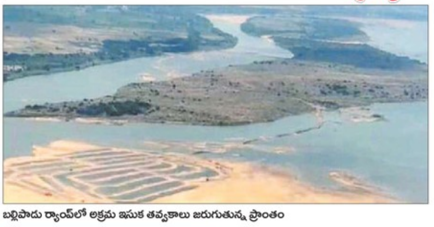
సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ జయంతి సందర్భంగా ఆ మహనీయునికి జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.చిన్నరాముడు ఘనంగా నివాళి అర్పించారు. కలెక్టరేట్‌లో సోమవారం జరిగిన ఈ కార్యక్రమంలో అంబేడ్కర్ చిత్రపటానికి ఆయన పూలమాల వేసి నివాళి అర్పించారు. ఆ మహనీయుని సేవలను స్మరించుకున్నారు. వివిధ శాఖలు, కలెక్టరేట్ అధికారులు, సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

**చదువుతోనే ఉన్నత స్థాయికి..**

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): సాంఘిక సంక్షేమ శాఖ వసతి గృహాల విద్యార్థులు ఇంటర్మీడియెట్ పరీక్షల్లో ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించి, ఆదర్శంగా నిలిచారని జాయింట్ కలెక్టర్ ఎస్.చిన్నరాముడు అన్నారు. అంబేడ్కర్ జయంతి సందర్భంగా గోకవరం బస్టాండ్ సమీపాన సోమవారం నిర్వహించిన వేడుకల్లో.. ఉత్తమ ఫలితాలు సాధించిన విద్యార్థినులను అభినందించి, ప్రశంసాపత్రాలు అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, రాజమహేంద్రవరంలోని సాంఘిక సంక్షేమ కళాశాల బాలికల వసతి గృహం–2కు చెందిన గోలి మౌనిక ఫస్టియర్‌లో 423/500, సెకండియర్‌లో మద్దల సుశీల 910/1000 చొప్పున అత్యధిక మార్కులు సాధించారని తెలిపారు. వారిని అభినందించారు. వచ్చే విద్యా సంవత్సరంలో మరింత మెరుగైన ఫలితాలు సాధించేలా కృషి చేస్తామని జిల్లా సాంఘిక సంక్షేమ అధికారి ఎంఎస్ శోభారాణి అన్నారు. అదనపు ఎస్పీ మురళీకృష్ణ, ఆర్డీఓ ఆర్.కృష్ణనాయక్ పాల్గొన్నారు. అనంతరం దాతల సహకారంతో పలువురికి చీరలు పంపిణీ చేశారు.

# బల్లిపాడు గుల్ల

- చిడిపి, కుమారదేవం ర్యాంపుల్లో సైతం అక్రమంగా తవ్వకాలు
- అనుమతి ఒకచోట.. తవ్వేది మరోచోట
- రోజూ 350 లారీలతో ఇసుక రవాణా
- విజయవాడ, విశాఖకు తరలింపు
- రూ.లక్షలు దండుకుంటున్న మాఫియా
- చేష్టలుడిగి చూస్తున్న అధికార యంత్రాంగం



బల్లిపాడు ర్యాంప్‌లో అక్రమ ఇసుక తవ్వకాలు జరుగుతున్న ప్రాంతం

**సాక్షి, రాజమహేంద్రవరం:** తాళ్లపూడి మండలం బల్లిపాడులో ఇసుక మాఫియా బరితెగిస్తోంది. అనధికారిక తవ్వకాలతో ర్యాంపును గుల్ల చేస్తోంది. అనుమతులు ఒకచోట పొంది.. తవ్వకాలు వేరేచోట చేపడుతోంది. నిషేధిత యంత్రాలతో యథేచ్ఛగా డ్రెడ్జింగ్ చేపడుతోంది. ఈ అక్రమ బాగోతం తెలిసినా మైనింగ్, రెవెన్యూ, పోలీసు యంత్రాంగం మామూళ్లు దండుకుని చూసీచూడనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారన్న ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. ఉన్నతాధికారులు సైతం దృష్టి సారించకపోవడంతో ర్యాంపుల్లో ఇసుకాసురులు ఆడిందే ఆట.. పాడిందే పాటగా మారిందనే విమర్శలు వినిపిస్తున్నాయి.

**అనుమతి లేకుండా..**

బల్లిపాడు ఓపెన్ రీచ్‌లో ఇసుక మాఫియా అడ్డగోలు వ్యవహారానికి తెర తీసింది. ఈ ర్యాంపులో ఇసుక తవ్వకాలకు ఒకచోట అనుమతులిచ్చారు. అక్కడ నీరుండటంతో ఇసుక తీసేందుకు వీలు లేకుండా పోయింది. నీరు తగ్గిన అనంతరం ఇసుక తవ్వుకోవాలి. కానీ, అధికార అండతో వెనక్కు తగ్గని ఇసుక మాఫియా ఇష్టానుసారం వ్యవహరిస్తోంది. అనుమతులు లేనిచోట కూడా తవ్వేస్తోంది. ఇసుక ఎక్కడ కనబడితే అక్కడికి వెళ్లిపోతోంది. వెరసి గోదావరి నదీ గర్భాన్ని గుల్ల చేసేస్తోంది. ఇంత జరుగుతున్నా అధికారులు అటువైపు కన్నెత్తి కూడా చూడటం లేదనే విమర్శలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

**యంత్రాలతో కుతంత్రం**

బల్లిపాడు రీచ్‌లో ఇప్పటికే అనుమతులు లేనిచోట ఇసుక తవ్వుతుండగా.. అది చాలదన్నట్లు భారీ యంత్రాలతో గోదావరికి ఇసుక మాఫియా ఇష్టానుసారం తూట్లు పొడుస్తోంది. నిబంధనల ప్రకారం రీచ్‌లలో యంత్రాలతో ఇసుక తవ్వకూడదు. రీచ్ నుంచి ఇసుక తీసుకువచ్చి ఒడ్డున వేయాలి. అక్కడి నుంచి జేసీబీ ద్వారా ట్రాక్టర్లు, లారీలకు లోడ్ చేయాలి. కానీ, ఈ నిబంధనలేవీ తమకు వర్తించవని భావిస్తున్న ఇసుకాసురులు రీచ్‌లోకే భారీ యంత్రాలను తీసుకుని వెళ్లి రాత్రింబవళ్లు తవ్వకాలు చేపడుతున్నట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. ప్రతి రోజూ ఏడెనిమిది యంత్రాలను ఇసుక తవ్వకాలకు వినియోగిస్తున్నారంటే ఏ స్థాయిలో దోచుకుంటున్నారో అర్థం చేసుకోవచ్చు. రాత్రిళ్లు ఇసుక తవ్వడం, తరలించడం కూడా నిషేధం. కానీ, బల్లిపాడులో మాత్రం అలాంటివేమీ పట్టించుకోవడం లేదు. రాత్రిళ్లు సైతం అక్రమంగా ఇసుక తవ్వేస్తున్నట్లు ఆరోపణలు వస్తున్నాయి. టన్నులకొద్దీ ఇసుక తవ్వేసి, అక్కడే ఉంచితే సమాధానం చెప్పాల్సి వస్తుందనే ఉద్దేశంతో ఎవ్వరికీ అనుమానం రాకుండా ర్యాంపునకు దూరంగా ఇసుక నిల్వ చేస్తున్నారు. తీసిన ఇసుకను రాత్రి వేళల్లోనే ఒడ్డుకు చేర్చి, పెద్ద లారీల్లో ఇతర ప్రాంతాలకు తరలించేసి రూ.లక్షలు దండుకుంటున్నారు.

**వందలాది లారీలతో..**

బల్లిపాడుతో పాటు తాళ్లపూడి మండలం చిడిపి, కొవ్వూరు మండలం కుమారదేవం ప్రాంతాల నుంచి కూడా ఇసుక అక్రమ రవాణా పెద్ద ఎత్తున జరుగుతోంది. ఎలాంటి బిల్లులూ లేకుండానే ఇసుకను జిల్లాలు దాటించేస్తున్నారు. రాత్రి 11 గంటలకు మొదలవుతున్న ఈ దందా తెల్లవారుజాము వరకూ 'మూడు ట్రాక్టర్లు.. ఆరు లారీలు' అన్న చందంగా నిరాటంకంగా సాగుతోంది. ఇలా ఒక్క రోజులోనే 350కి పైగా లారీలతో విశాఖపట్నం, విజయవాడ తదితర నగరాలకు గుట్టుచప్పుడు కాకుండా ఇసుక తరలించేస్తున్నట్లు సమాచారం. లారీ ఇసుకను సుమారు రూ.35 వేలకు విక్రయిస్తున్నారు. ఈవిధంగా ప్రతి రోజూ సుమారు రూ.1.22 కోట్ల మేర ఇసుక మాఫియా కొల్లగొడుతోంది. రాత్రిళ్లు రెచ్చిపోతున్న మాఫియా ఉదయం ఏమీ తెలియనట్లు మిన్నకుండిపోతోంది. లారీల్లో ఇసుక బహిరంగంగానే తరలుతున్నా మైనింగ్, జిల్లా అధికార యంత్రాంగం కళ్లప్పగించి చూడటం తప్ప అడ్డుకుంటున్న దాఖలాలు ఎక్కడా కనపించడం లేదు.

**అధికార అండతో...?**

కూటమి సర్కార్ ప్రజాప్రతినిధుల సహకారంతో ఇసుక మాఫియా బరితెగిస్తోంది. ఎవరైనా అధికారులు ర్యాంపుల వద్దకు వెళితే తమకు మంత్రి లోకేష్, ఎమ్మెల్యేల అండదండలున్నాయంటూ బెదిరింపులకు దిగుతున్నట్లు తెలిసింది. కొంత మంది క్షేత్ర స్థాయి అధికారులతో ఇసుక మాఫియా మిలాఖత్ అవుతోందని, రూ.లక్షల్లో మామూళ్లు దండుకుని తూతూమంత్రంగా పగటి పూట తనిఖీలు నిర్వహించి చేతులు దులుపుకుంటున్నారే తప్ప.. రాత్రిళ్లు నిఘా పెట్టడం లేదన్న ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. దీనికి తోడు ర్యాంపుల్లో ఓ ఉన్నతాధికారి సైతం వాటాలు పెట్టుకున్నట్లు విశ్వసనీయ వర్గాల సమాచారం. అందువల్లనే ఆయా ర్యాంపుల వైపు ఏ అధికారీ వెళ్లకుండా చేస్తున్నట్లు పలువురు ఆరోపిస్తున్నారు.

# తప్పనున్న మోత బాధ

- రత్నగిరిపై అన్నదానం బఫే హాలుకు లిఫ్ట్
- రెండు వారాల్లో రెడీ
- దీని ద్వారా భక్తులకు ఇకపై వేడివేడి ఆహారం
- సిబ్బందికి తప్పనున్న శ్రమ



లిఫ్ట్ కోసం బఫే హాలు శ్లాబుకు చేసిన రంధ్రం

**అన్నవరం:** సత్యదేవుని నిత్యాన్నదాన పథకంలో సిబ్బందికి ఆహార పదార్థాలు మోసే బాధ త్వరలోనే తప్పనుంది. అన్నదానం హాలు మొదటి అంతస్తులో బఫే పద్ధతిలో భోజనాలు చేస్తున్న భక్తులకు ఆహార పదార్థాలు వేడివేడిగా వడ్డించేందుకు గాను దిగువన ఉన్న హాలు నుంచి లిఫ్ట్ ఏర్పాటు చేస్తున్నారు. ఒక దాత ఆర్థిక సహాయంతో నిర్మిస్తున్న ఈ లిఫ్ట్ పనులు రెండు వారాల్లో పూర్తి కానున్నాయి.

అన్నదానం భవనంలోని కింది హాలులోని భక్తులు ప్రస్తుతం కూర్చుని టేబుల్స్ మీద సత్యదేవుని అన్న ప్రసాదం స్వీకరిస్తున్నారు. గత నెల 24న జిల్లా కలెక్టర్ షణ్మోహన్ అన్నవరం దేవస్థానంలో తనిఖీలు నిర్వహించారు. ఆ సందర్భంగా అన్నదానం హాలు వద్ద భోజనం కోసం వందలాదిగా భక్తులు క్యూలో నిలబడుతూ అవస్థలు పడుతున్నారని గమనించారు. వారికి ఆ ఇబ్బందిని తప్పించేందుకు బఫే పద్ధతిలో కూడా భోజనం పెట్టాలని ఆదేశించారు. ఈ మేరకు అన్నదానం హాలు పై అంతస్తులో గత నెల 26 నుంచి బఫే ద్వారా భక్తులకు భోజనాలు పెడుతున్నారు. కూర్చుని భోజనం చేసే సమయంలో రోజుకు సుమారు 4 వేల మంది భక్తులకు మాత్రమే స్వామివారి అన్నప్రసాదం స్వీకరించే అవకాశం ఉండేది. బఫే పద్ధతి ప్రారంభించాక వారి సంఖ్య 6 వేలకు పెరిగింది. అది కూడా మధ్యాహ్నం 3 గంటల్లోపే భోజనాలు పెడుతున్నారు.

**సిబ్బందికి ఇబ్బంది :** బఫే విధానంతో ఎక్కువ మంది భక్తులకు భోజనం పెట్టగలుగుతున్నా.. సిబ్బందికి ఇబ్బందులు ఎదురవుతున్నాయి. ముఖ్యంగా ఆహార పదార్థాలను దిగువన ఉన్న హాలు నుంచి సిబ్బంది మెట్ల మార్గంలో పై అంతస్తుకు మోసుకుని వెళ్లాల్సి వస్తోంది. బఫేలోనే ఎక్కువ మంది భక్తులు భోజనం చేస్తుండటంతో కనీసం అరగంటకోసారి వివిధ పాత్రల్లో ఆహార పదార్థాలను పై అంతస్తుకు మోసుకుని వెళ్తున్నారు. అలాగే, ఖాళీ అయిన పాత్రలను దిగువకు తెచ్చుకోవడం కూడా వారికి ఇబ్బందిగా ఉంది. దీంతో పాటు ఆహార పదార్థాలు చల్లారిపోతున్నాయనే విమర్శ కూడా భక్తుల నుంచి వస్తోంది. ఈ నేపథ్యంలో లిఫ్ట్ ఏర్పాటు ప్రతిపాదన వచ్చింది. ఈ మేరకు ఇక్కడ ఒక దాత సహకారంతో లిఫ్ట్ ఏర్పాటు స్తున్నారు. దీనిని అన్నదాన భవనం దిగువ హాలు నుంచి పైన ఉన్న బఫే హాలు వరకూ.. అంటే ఒక అంతస్తుకు 13 అడుగుల ఎత్తున నిర్మిస్తున్నారు. ఐదున్నర అడుగుల వెడల్పు, ఆరున్నర అడుగుల పొడవుతో లిఫ్ట్ ఉంటుంది. దీని వలన అటు అన్నదానం సిబ్బందికి శ్రమ తప్పడంతో పాటు భక్తులకు వేడి వేడి ఆహార పదార్థాలు ఎప్పటికప్పుడు వడ్డించే అవకాశం కలుగుతుందని అన్నదానం అధికారులు తెలిపారు. లిఫ్ట్ నిర్మాణంతో పాటు అన్నదానం బఫే హాలులోకి భక్తులు నేరుగా వెళ్లేలా ప్రత్యేక క్యూ లైన్లు కూడా ఏర్పాటు చేయనున్నారు.



అన్నదానంలో బఫే పద్ధతిలో భోజనాలు చేస్తున్న భక్తులు

# రామతత్త్వాన్ని అందరూ అర్థం చేసుకోవాలి

- వాల్మీకి రామాయణాన్ని ప్రామాణికంగా తీసుకోవాలి
- శేష ప్రశ్నల సమాధానాలకు ఉత్తరకాండ చదవాలి
- 'సాక్షి'తో సామవేదం షణ్ముఖశర్మ
- నేటి నుంచి ఉత్తరకాండ ప్రవచన సప్తాహం



ప్రవచన విరించి సామవేదం షణ్ముఖశర్మ

సీటీఆర్ఐ (రాజమహేంద్రవరం): ఆధునిక సమాజంలో.. ప్రాచీన మహర్షుల కోవకు చెందిన ప్రవచనకర్త ఆయన. ఆర్ష సాహిత్య వైభవంపై దేశ విదేశాల్లో ప్రవచనాలు, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథ రచనలు, సాధకుల సందేహాలను నిత్యం నివృత్తి చేయడం, రాజమహేంద్రవరం శివారు కొంతమూరు గ్రామంలో శ్రీ వల్లభ గణపతి ఆలయ నిర్వహణ, భారతీయ ఋషిపీఠం ఆధ్యాత్మిక పత్రిక నిర్వహణ ఆయన దైనందిన జీవితంలో భాగం. ఆయనే సమన్వయ సరస్వతి, ప్రవచన విరించి సామవేదం షణ్ముఖశర్మ. 2023 డిసెంబర్ 13 నుంచి 2024 జనవరి 23 వరకూ రాజమహేంద్రవరంలోని హిందూ సమాజంలో వాల్మీకి రామాయణంపై వరుసగా 42 రోజుల పాటు ఆయన ప్రవచనాలు నిర్వహించారు. దీనికి కొనసాగింపుగా మంగళవారం నుంచి అదే వేదికపై రామాయణం ఉత్తరకాండపై వారం రోజుల పాటు ప్రవచనాలు కొనసాగించనున్నారు. ఈ సందర్భంగా తనను కలసిన సాక్షితో ఆయన ఉత్తరకాండలోని పలు విశేషాలను వివరించారు. రామతత్త్వాన్ని అందరూ అర్థం చేసుకోవాలని, దీనికి వాల్మీకి రామాయణాన్నే ప్రామాణికంగా తీసుకోవాలని చెప్పారు. ఆ వివరాలు ఆయన మాటల్లోనే..

**రామకథ సమగ్ర స్వరూపం కోసం..**

ఉత్తరకాండతో కలిపితేనే రామాయణ శ్లోకాలు 24 వేలు అవుతాయి. మొదటి ఆరు కాండలు రచించిన తరువాత కొద్ది విరామం అనంతరం మహర్షి వాల్మీకి ఉత్తరకాండ రచించారు. మహర్షి వాల్మీకి ప్రణీత రామాయణంలో బాలకాండ నుంచి యుద్ధకాండ వరకూ ఉన్న షట్కాండలలో తలెత్తే కొన్ని శేష ప్రశ్నలకు ఉత్తరకాండలో సమాధానాలు లభ్యమవుతాయి. ('ఉత్తరం' అనే పదానికి సమాధానం, జవాబు అనే అర్థాలున్నాయి.) ఉదాహరణకు సీతాదేవి జనకుని యజ్ఞంలో నాగలిచాలున జన్మించిందని, ఆమె అయోనిజ అని ఉత్తరకాండ మనకు వివరిస్తుంది. రావణుడు రంభను బలాత్కరించి, నలకూబరుని శాపానికి గురవడం, తనను చూసి పరిహసించిన రావణుడిని నందీశ్వరుడు శపించడం తదితర అంశాలను కూడా మనం ఉత్తరకాండలో చూడవచ్చు. బాలకాండలో రాముని జనన విశేషాలు చెప్పిన మహర్షి ఉత్తరకాండలో ఆయన అవతార పరిసమాప్తిని వివరించారు. బాలకాండ నుంచి యుద్ధకాండ వరకూ మాత్రమే రామాయణ పారాయణలు జరగడం పరిపాటి అయినా, ఉత్తరకాండను ప్రత్యేక గ్రంథంగా పారాయణ చేసే పూర్వ సంప్రదాయం ఉంది.

**సీతాపరిత్యాగం.. కాలవైపరీత్యం**

◆ సీతాదేవి గురించి జనాపవాదాన్ని శ్రీరామునికి ఆయన గూఢచారి భద్రుడు వివరిస్తాడు. 'ప్రభూ! సీతాదేవితో సుఖించడానికి రాముని మనస్సు ఎలా అంగీకరిస్తోంది? ఎంతో కాలము పరుల పంచన ఉన్న తన భార్యను శ్రీరాముడు ఎలా చేరదీశాడు? రేపు మనమూ మన భార్యల పట్ల ఇంతటి సహనం చూపాలా? (అస్మాకమపి దారేషు సహనీయం భవిష్యతి)' – ఈ సన్నివేశం అయోధ్య కాండ 43వ సర్గలో కనపడుతుంది. ఒక రజకుని మాటను విని శ్రీరాముడు నిండు గర్భిణిని పరిత్యజించాడని వాల్మీకి మహర్షి చెప్పలేదు. అగ్నిపునీత అయిన ఆ తల్లిని అయోధ్యవాసులు నమ్మలేదా అనే ప్రశ్నకు సమాధానం మనం చెప్పుకోవాలి. శ్రీరాముడు పట్టాభిషిక్తుడయ్యేనాటికి, సీతాపరిత్యాగ సమయానికి చాలా విరామం ఉంది. కొన్ని తరాలు గడిచాయి. నాటి యువతరం నమ్మకపోయి ఉండవచ్చు. కాలం కొన్ని సమయాల్లో వింత పోకడలు పోతుంది. ఇది కాలవైపరీత్యం అని చెప్పుకోవాలి. ఇది అత్యంత బాధాకరం.

◆ 'కూడళ్లయందు, అంగళ్లయందు, రాజమార్గములయందు, వనములలో, ఉపవనాల్లో సీతాదేవిని గురించి ప్రజలు ఇలా పెక్కువిధాలుగా, నోటికి వచ్చిన రీతిలో మాట్లాడుకుంటున్నారు' అని భద్రుడు శ్రీరామునికి నివేదించాడు. రాజు ఆదర్శపాలకుడు కావాలి. రాజు ప్రవర్తన వివాదాలకు అతీతంగా ఉండాలి. లోకాపవాదును దూరం చేయడం కోసం సీతాదేవిని శ్రీరాముడు పరిత్యజించాడు.

**అందుకే వారి ప్రస్తావన లేదు**

శ్రీరాముని సోదరుల భార్యల గురించి ఉత్తరకాండలో సైతం ప్రస్తావించలేదు. ప్రధాన కథలో వారి ప్రాధాన్యం లేకపోవడమే దీనికి కారణం.

**సుమంత్రుడు భవిష్యత్తు ఎలా చెప్పగలిగాడు?**

ఒక్క సీతాదేవిని మాత్రమే కాదు.. భవిష్యత్తులో శ్రీరాముడు నిన్ను సైతం పరిత్యజిస్తాడని సుమంత్రుడు లక్ష్మణునితో అంటాడు. (ఉత్తరకాండ 50వ సర్గ). నీవు యాగం చేసి, పుత్ర సంతానం పొందుతావని కూడా దశరథునితో సుమంత్రుడు బాలకాండలో చెబుతాడు. భృగు మహర్షి శాపం వలన శ్రీరాముడు భార్యా వినియోగాన్ని అనుభవిస్తున్నాడని కూడా సుమంత్రుడు లక్ష్మణునికి చెబుతాడు. ఒక మహర్షి అనుగ్రహంతో సుమంత్రుడు భవిష్యద్దర్శనం చేయగలిగాడు.

**అవి కల్పనలే..**

◆ లక్ష్మణుని భార్య ఊర్మిళ భర్త వనవాస సమయంలో 14 సంవత్సరాలు నిద్రపోయిందని జానపద సాహిత్యంలో వినవస్తుంది. అయితే, మహర్షి వాల్మీకి ఆవిధంగా చెప్పలేదు. శ్రీరాముని వనవాస కాలం 14 సంవత్సరాల్లో సీతాదేవి సుమారు 13 సంవత్సరాలు ఆయనతోనే ఉంది. భరత, శత్రుఘ్నుల భార్యలు వారితోనే జీవించారు. ఒక్క లక్ష్మణుని భార్య ఊర్మిళ మాత్రం భర్తృ వియోగాన్ని భరిస్తూ, అత్తగారికి పరిచర్యలు చేస్తూ, అయోధ్యలోనే ఉన్నదని మనం భావించాలి. ఆమె నిద్రపోయిందని చెప్పడంలో ఔచిత్యం లేదు.

◆ అలాగే, రావణుని లంకలో వేదవతి ఉన్నదని, నిజమైన సీత అగ్నిలోకంలో 14 ఏళ్లు ఉన్నదని, రావణ వధానంతరం అగ్నిదేవుడు ఆమెను శ్రీరామునికి అప్పగించాడని చెప్పడం సీత పాత్ర ఔచిత్యాన్ని దెబ్బతీయడమే.

◆ యుద్ధభూమిలో రావణుడు కొన ఊపిరితో ఉన్నప్పుడు రాజనీతి నేర్చుకొమ్మని అతడి వద్దకు లక్ష్మణుడిని శ్రీరాముడు పంపాడని చెప్పడం కూడా వాస్తవం కాదు. ఈ కల్పన రామలక్ష్మణుల పాత్రల ఔచిత్యానికి భంగకరం.

**తండ్రితో లవకుశులు యుద్ధం చేశారా?**

లవకుశులు శ్రీరాముని యాగాశ్వాన్ని బంధించడం, తండ్రితో యుద్ధం చేయడం ఉత్తరకాండలో మహర్షి చెప్పలేదు. ఇతర కల్పాలలో జరిగిన రామకథల్లో, కొన్ని పురాణాల్లో ఇటువంటి సన్నివేశాలు ఉండవచ్చును.

# కాలువల మూసివేత సాధ్యమేనా?

- నేడు మూసివేయడానికి సన్నాహాలు
- ఇప్పటికీ శివారు పొలాలకు సాగు నీటి అవసరం
- మరో ఐదు రోజులు పెంచాలని కోరుతున్న వ్యవసాయ శాఖ
- తాగునీటి ప్రాజెక్టుల కోసం కూడా గడువు పెంచాల్సిందే..
- రబీలో ఇప్పటి వరకూ 111 టీఎంసీల వినియోగం
- అయినా శివారుల్లో కీలక సమయంలో సాగునీటి ఎద్దడి
- నీటి యాజమాన్యంలో అట్టర్ ఫ్లాప్



గత ఫిబ్రవరి నెలలో కాకినాడ జిల్లా కరపలో నీటి ఎద్దడి బారిన పడిన వరి చేలు

**సాక్షి, అమలాపురం:** గోదావరి డెల్టా పంట కాలువల మూసివేతకు సాగునీటి పారుదల శాఖ అధికారులు సన్నాహాలు చేస్తున్నారు. నిర్ణీత షెడ్యూల్ ప్రకారం మంగళవారం అర్ధరాత్రి నుంచి మూడు ప్రధాన పంట కాలువలకు నీటి విడుదల నిలిపివేయాల్సి ఉంది. ధవళేశ్వరం బ్యారేజీ వద్ద హెడ్ స్లూయిజ్ గేట్లు మూసివేసేందుకు అన్ని ఏర్పాట్లూ చేసుకున్నారు. అయితే డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ కోనసీమ జిల్లాలో రబీ వరి సాగుకు మరో ఐదు రోజుల పాటు నీరందించాలని వ్యవసాయ శాఖ అధికారులు కోరుతున్నారు. ఈ మేరకు ఈ నెల 20వ తేదీ వరకూ గడువు పెంచే అవకాశముందని సాగునీటి పారుదల శాఖ అధికారులు చెబుతున్నారు. దీనిపై మంగళవారం తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు.

**నీటి యాజమాన్యంలో సమన్వయ లోపం**

గోదావరి మూడు డెల్టాల పరిధిలో సుమారు 8.86 లక్షల ఎకరాల్లో వరి, ఇతర వ్యవసాయ పంటలు సాగవుతున్నాయి. ఈ సీజన్‌లో సాగుకు, తాగునీరు, పారిశ్రామిక అవసరాలకు కలిపి మొత్తం 90 టీఎంసీలు ఉంటే సరిపోతుంది. ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లా పరిధిలో తూర్పు, మధ్య డెల్టాలో 4.80 లక్షల ఎకరాల్లో వరి ఆయకట్టు ఉంది. దీనిలో సుమారు 4.20 లక్షల ఎకరాల్లో రబీ వరి సాగు జరిగిందని అంచనా. పంట కాలువలు, చానల్స్ అధ్వానంగా ఉన్నాయి. ఈ ఏడాది రబీ సాగు ఆరంభంలో షార్ట్ క్లోజర్ పనులు చేస్తామని చెప్పారు. కానీ పూడిక తీత, గుర్రపుడెక్క తొలగింపు పనులు చేయలేదు. ఇది సాగునీటి సరఫరాకు ప్రధాన అవరోధంగా మారింది. దీనికితోడు నీటి యాజమాన్య విషయంలో అధికారుల మధ్య సమన్వయం కొరవడటంతో రైతులు తీవ్ర ఇబ్బందులు ఎదుర్కొన్నారు.

**డెల్టాకు 111 టీఎంసీలు**

గోదావరి డెల్టాలో డిసెంబర్ 7వ తేదీన మొదలైన రబీ షెడ్యూలులో ఈ నెల 15 వరకూ 111.355 టీఎంసీల నీటిని పంట కాలువలకు విడుదల చేయాలని నిర్ణయించారు. దీనిలో తూర్పు డెల్టాకు 34.293, మధ్యడెల్టాకు 20.291, పశ్చిమ డెల్టాకు 56.478 టీఎంసీల చొప్పున అందించారు. రబీ సాగు, ఇతర అవసరాలకు వాస్తవంగా 90 టీఎంసీలయితే సరిపోతుంది. కానీ అంతకన్నా అధికంగా నీరు ఇచ్చామని అధికారులు చెబుతున్నారు. అయినా డెల్టా శివారులు, మెరక ప్రాంతాల్లో ఫిబ్రవరి, మార్చి నెలల్లో తీవ్ర నీటి ఎద్దడి ఎదుర్కొన్న విషయం తెలిసిందే. తూర్పు డెల్టా, పిఠాపురం బ్రాంచ్ కెనాల్, మధ్య డెల్టా అనే తేడా లేదు. తూర్పు గోదావరి, కాకినాడ, కోనసీమ జిల్లాల్లోని ఇంచుమించు అన్ని మండలాల్లోనూ ఏదో ఒక సందర్భంలో రైతులు నీరందక ఇబ్బంది పడ్డారు. తూర్పు డెల్టాలో కరప, కాజులూరు, తాళ్లరేవు, కె.గంగవరం, పీబీసీలో కొత్తపల్లి, మధ్య డెల్టా పరిధిలో ముమ్మిడివరం, కాట్రేనికోన, ఐ.పోలవరం, ఉప్పలగుప్తం, అల్లవరం, మలికిపురం మండలాల్లో చేలు నెర్రెలు తీసిన విషయం తెలిసిందే. పంట కాలువలకు విడుదల చేసిన నీటితో పాటు డెల్టాలో పలుచోట్ల వ్యవసాయ విద్యుత్ మోటార్లతో చేలకు పెద్ద ఎత్తున నీరందించారు. ఇలా కనీసం ఒకటిన్నర టీఎంసీ, మురుగునీటి కాలువలపై క్రాస్‌బండ్లు వేసి కూడా నీటిని చేలకు మళ్లించడం ద్వారా మరో ఐదు టీఎంసీల వరకూ నీటిని చేలకు తరలించామని అధికారులు చెబుతున్నారు. ఇలా చూస్తే మొత్తం 117.50 టీఎంసీల నీటిని రబీ కాలంలో అందించినట్టు. అయినప్పటికీ తూర్పు, మధ్య డెల్టాలోని ఏకంగా 11 శివారు మండలాల్లో సాగుకు నీటి ఎద్దడి ఏర్పడిందంటే అది ముమ్మాటికీ నీటిపారుదల శాఖ అధికారులు నిర్లక్ష్యమేనని రైతులు చెబుతున్నారు. నీటి ఎద్దడి ప్రభావంతో రైతులు పలు రకాల ఇబ్బందులను ఎదుర్కొన్నారు. పంట బోదెలు, చానల్స్ నుంచి, డ్రెయిన్ల నుంచి మోటార్లతో నీరు తోడకం వల్ల ఎకరాకు అదనంగా రూ.మూడు వేల నుంచి రూ.ఐదు వేల వరకూ పెట్టుబడి అయ్యింది. ఎద్దడికి గురైన ప్రాంతంలో దిగుబడి పడిపోవడం కూడా రైతులకు లాభాలు మాట అటుంచి పెట్టుబడులు వస్తే గొప్ప అన్నట్టుగా మారింది.

**డెల్టా ప్రధాన పంట కాలువలకు డిసెంబర్ 7 నుంచి ఏప్రిల్ 14వ తేదీ వరకూ నీటి విడుదల (టీఎంసీలలో..)**

| | |
|---|---|
| తూర్పు డెల్టా | : 34.293 |
| మధ్య డెల్టా | : 20.291 |
| పశ్చిమ డెల్టా | : 56.478 |

**నేడు నిర్ణయం**

డెల్టాలో రబీ సాగుకు మరో ఐదు రోజుల పాటు గడువు పెంచే అవకాశముంది. దీనిపై మంగళవారం ధవళేశ్వరంలో తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. ముందుగా నిర్ణయించిన ప్రకారం మంగళవారం అర్ధరాత్రి తరువాత బ్యారేజీ గేట్లు మూసివేసేందుకు ఏర్పాట్లు చేశారు. అయితే కోనసీమ జిల్లా వ్యవసాయ అధికారి బోసుబాబు అభ్యర్థించడంతో ఇరిగేషన్ సర్కిల్ సూపరింటెండెంట్ గోపీనాథ్, గోదావరి డెల్టా సిస్టమ్ చీఫ్ ఇంజినీరు (సీఈ) దీనిపై మంగళవారం తుది నిర్ణయం తీసుకోనున్నారు. వ్యవసాయ శాఖతో పాటు తాగునీటి చెరువులు పూర్తిస్థాయిలో నింపాల్సి ఉన్నందున ఆర్‌డబ్ల్యూఎస్ అధికారులు కూడా గడువు పెంచాల్సిందిగా కోరుతున్నారు. ఈ కారణంగా కాలువల మూసివేత గడువును ఈ నెల 20 వరకూ పెంచే అవకాశముందని సమాచారం.

## రాష్ట్రానికి 160 అగ్నిమాపక వాహనాలు



అగ్నిమాపక వారోత్సవాలను ప్రారంభిస్తున్న డీజీ మాదిరెడ్డి ప్రతాప్

కంబాలచెరువు (రాజమహేంద్రవరం): కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రానికి 160 అగ్నిమాపక వాహనాలను మంజూరు చేసిందని రాష్ట్ర అగ్నిమాపక శాఖ డైరెక్టర్ జనరల్ (డీజీ) మాదిరెడ్డి ప్రతాప్ తెలిపారు. రాజమహేంద్రవరం ఇన్నీసుపేటలోని అగ్నిమాపక కేంద్రం వద్ద అగ్నిమాపక వారోత్సవాలను సోమవారం ఆయన జెండా ఊపి ప్రారంభించారు. తొలుత రాజ్యాంగ నిర్మాత డాక్టర్ బీఆర్ అంబేడ్కర్ చిత్రపటానికి పూలమాలలు వేసి నివాళి అర్పించారు. ఈ సందర్భంగా మాట్లాడుతూ, ఈ ఏడాది అగ్నిప్రమాదాల్లో ఇప్పటి వరకూ రూ.9.28 కోట్ల ఆస్తి నష్టం జరిగిందని, రూ.38.28 కోట్ల ఆస్తులను కాపాడామని చెప్పారు. అగ్ని ప్రమాదాల్లో చిక్కుకున్న ఏడుగురిని రక్షించామన్నారు. తూర్పు గోదావరి జిల్లా రాజమహేంద్రవరం రూరల్, దేవరపల్లిల్లో అగ్నిమాపక కేంద్రాల నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకుంటామని తెలిపారు. బాంబే డాక్ యార్డులో జరిగిన ప్రమాదంలో మృతి చెందిన అగ్నిమాపక బ్రిగేడియర్స్ సంస్మరణార్థం ఏటా ఏప్రిల్ 14 నుంచి అగ్నిమాపక వారోత్సవాలు నిర్వహించుకుంటున్నామని చెప్పారు. వంటింట్లో గాలి, వెలుతురు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలని, అగ్ని ప్రమాదాన్ని గమనించిన వెంటనే ప్రతి ఒక్కరూ ఆయా ప్రదేశాల నుంచి ఆరుబయట సురక్షిత ప్రదేశాలకు వెళ్లాలని సూచించారు. విద్యుత్ వలన అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా ప్రతి ఒక్కరూ తగు నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలన్నారు.

**25 అగ్నిమాపక కేంద్రాల నిర్మాణానికి చర్యలు**

ప్రాంతీయ అగ్నిమాపక అధికారి ఇ.స్వామి మాట్లాడుతూ, కేంద్ర ప్రభుత్వం రాష్ట్రవ్యాప్తంగా రూ.250 కోట్లు మంజూరు చేసిందని, మొదటి విడతగా రూ.153 కోట్లు మంజూరయ్యాయని తెలిపారు. ఈ నిధులతో 25 అగ్నిమాపక కేంద్రాల నిర్మాణానికి చర్యలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. పాఠశాలలు, ఆసుపత్రులు, వాణిజ్య సముదాయాల్లో అగ్ని ప్రమాదాలు జరగకుండా సరిపడా నీటిని, ఫిక్స్‌డ్ ఫైర్ ఫైటింగ్ ఇన్‌స్టలేషన్‌ను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలని సూచించారు. గోదాములు, గ్రామీణ ప్రాంతాలు, కర్మాగారాల్లో అగ్నిప్రమాదాల నివారణకు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటున్నామన్నారు. అగ్ని నిరోధక స్వభావం గల వస్తువులతోనే పందిళ్లు నిర్మించుకోవాలన్నారు. జిల్లా విపత్తు స్పందన, అగ్నిమాపక అధికారి ఎం.మార్టిన్ లూథర్ కింగ్, జిల్లా సహాయ అగ్నిమాపక అధికారి పేరూరి శ్రీనివాస్ పాల్గొన్నారు.

# ఔషధ గుణం.. ఆరోగ్య ప్రదం

- తాటిముంజలతో శరీరానికి విటమిన్లు పుష్కలం
- ప్రస్తుత సీజన్‌లో విపరీతమైన డిమాండ్
- ఐస్ యాపిల్‌గా ప్రాచుర్యం

అలమూరు: వేసవి తాపాన్ని అధిగమించేందుకు, శరీరంలో సంభవించే అనేక రుగ్మతలను నివారించి ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను చేకూర్చేందుకు ప్రకృతి ప్రసాదించిన తాటిముంజలు ఐస్ యాపిల్‌గా విశేష ప్రాచుర్యం పొందాయి. ఈ తాటిముంజల సీజన్ ఇప్పుడే ప్రారంభం కావడంతో, వీటికి విపరీతమైన డిమాండు ఏర్పడింది. తాటికాయలు ముంజల దశలో జెల్లీ మాదిరిగా, పట్టుకుంటే జారిపోయేంత మృదువుగా ఉంటాయి. మరో మూడు నెలల్లో తాటి ముంజలు తాటిపండ్లుగా మారడంతో పాటు, ఆరోగ్యకరమైన తేగలనూ ఇస్తాయి. ఈ తాటిముంజలు శరీరంలోని చక్కెర, ఖనిజాల ప్రమాణాలను సమతుల్యం చేసే లక్షణం కలిగి ఉన్నందున వీటికి విపరీతమైన డిమాండు ఉంటుంది.



తాటిచెట్టుకు కాసిన ముంజకాయలు



కోయడానికి సిద్ధంగా..

**కాలక్రమంలో..**

గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో తాటి చెట్లు అధికంగా ఉండేవి. తాటిముంజల లభ్యత ఎక్కువగా ఉన్నా.. చెట్లు ఎక్కి ముంజకాయలు దింపే కార్మికుల కొరత ఏర్పడడంతో వీటి లభ్యత నానాటికీ తగ్గిపోతోంది. ఎలుకల బెడద కారణంగా పొలాల్లో, రియల్ ఎస్టేట్ కారణంగా మారుమూల గ్రామాల్లో సైతం తాటిచెట్లను నరికేస్తుండటంతో భవిష్యత్తులో ఇవి కనుమరుగయ్యే పరిస్థితి ఏర్పడిందన్న ఆందోళన ఉంది.

**ఆరోగ్య ప్రదాయినిగా..**

ప్రకృతిలో విరివిగా లభ్యమయ్యే ఈ తాటిముంజలు కల్తీ లేని, స్వచ్ఛమైనవి కావడంతో ఆరోగ్య ప్రదాయినిగా భావిస్తుంటారు. జిల్లాలో తాటిముంజలు సేకరించే వారు కరవయ్యారు. దీంతో మైదాన ప్రాంతాల్లో ఉన్న డిమాండును దృష్టిలో ఉంచుకుని కొందరు మెట్ట, ఏజెన్సీ ప్రాంతాలకు చెందిన రైతు కూలీలు తాటిముంజలను పట్టణ ప్రాంతాల్లో విక్రయిస్తున్నారు. ఉమ్మడి తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని అన్ని ప్రాంతాల్లో తాటిముంజల సీజన్ ప్రారంభమైంది. తాటిముంజుల పరిమాణాన్ని బట్టి డజను రూ.80 నుంచి రూ.120 వరకూ విక్రయిస్తున్నారు. ధర ఎక్కువగా ఉన్నా తాటిముంజల ప్రియులు దీనిని లెక్కచేయడం లేదు. లేలేతగా ఉండే తాటి ముంజలు అద్భుత రుచితో నోరూరిస్తున్నాయి.

### ఆరోగ్య రక్షణకు దోహదం



వేసవి నుంచి వర్షాకాలం ప్రారంభం వరకూ లభ్యమయ్యే తాటిముంజలను తినడం వల్ల సంపూర్ణ ఆరోగ్య రక్షణ లభిస్తుంది. పోషకాలు అధికంగా ఉండటంతో పాటు, వ్యాధి నిరోధక శక్తి ఎక్కువగా ఉంటుంది. సీజన్ సమయంలో ప్రతి ఒక్కరూ భుజించాల్సిన అవసరం ఉంది.

– ఏవీవీ రాజా అక్కుల, హెల్త్ ఎడ్యుకేటర్, పెదపళ్ల, ఆలమూరు మండలం

### ప్రయోజనాలివే..

- తాటిముంజల్లో విటమిన్లు, ఫాస్ఫరస్, థయామిన్, బీ-కాంప్లెక్స్, కాల్షియం, పొటాషియంతో పాటు, సోలెబుల్ ఫైబర్ వంటి పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.
- వీటిలో నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల డీహైడ్రేషన్ నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది. వేసవితాపం, వడదెబ్బ నుంచి రక్షణ కల్పిస్తుంది. వికారం, వాంతులను నివారిస్తుంది.
- తాటిముంజలను తినడం వల్ల శరీరంలో పేరుకున్న హానికర వ్యర్థ పదార్థాలను బయటకు పంపడంతో పాటు, రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.
- వేసవిలో ఏటా సీజన్‌లో క్రమం తప్పకుండా తాటిముంజలను తినడం ద్వారా చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుకుని, మంచి కొలెస్ట్రాల్‌ను వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. లివర్‌ను ఆరోగ్యంగా ఉంచుకోవచ్చు.



- వీటిలో తక్కువ మొత్తంలో క్యాలరీలు, ఎక్కువ మొత్తంలో పోషకాలుండటం వల్ల అలసట, నిర్జలీకరణం నుంచి ఉపశమనం కలిగించి, శరీర బరువు పెరగకుండా చేస్తుంది.
- వీటిలో ఉండే పోషకాలు జీర్ణ సంబంధ సమస్యలను తగ్గించి, జీర్ణ ప్రక్రియను మెరుగు పరుస్తాయి.
- ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణమై గ్యాస్, ఎసిడిటీ, ఉదర సంబంధ సమస్యల నివారణకు దోహదపడుతుంది.
- మహిళల్లో రొమ్ము క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను బాగా తగ్గిస్తుంది. వేసవిలో వచ్చే చికెన్ ఫాక్స్‌ని నివారించి, శరీరాన్ని చల్లగా ఉంచుతుంది.
- తాటిముంజల్ని గుజ్జుగా చేసి ముఖానికి పూతలా వేస్తే చర్మం ప్రకాశవంతంగా మారుతుంది.
- చర్మానికి కావాల్సినంత తేమను అందించి చెమటకాయల్ని నివారిస్తుంది. ఎండ వేడిమికి ముఖంపై ఏర్పడే మచ్చలను తగ్గిస్తుంది.

### చక్కని ఆరోగ్యం లభిస్తుంది



తాటిముంజలు తింటే చక్కని ఆరోగ్యం లభిస్తుంది. ఐస్ యాపిల్‌గా పిలిచే తాటిముంజలను ఏడాదికి ఒకసారైనా తినాలని కోరిక ఉంటుంది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో అంతంతమాత్రంగానే లభ్యమవుతుండటం వల్ల తాటిముంజలను కొనుగోలు చేయకతప్పడం లేదు,

– ఎ.రామసీత, గృహిణి, ఆలమూరు

## వివాహిత అదృశ్యంపై కేసు నమోదు



ఏసురత్నం (ఫైల్)

కొవ్వూరు: కాకినాడ జిల్లా పెద్దాపురంలో శంకరయ్యపేటకి చెందిన వీరవాసరపు ఏసురత్నం అనే వివాహిత 14వ తేదీ తెల్లవారుజాము మూడు గంటల నుంచి కనిపించడం లేదని అందిన ఫిర్యాదు మేరకు కేసు నమోదు చేసినట్లు పట్టణ సీఐ పి.విశ్వం తెలిపారు. కొవ్వూరులో ఉంటున్న ఆమె అత్త వారి ఇంటికి వేసవి సెలవుల నిమిత్తం వచ్చినట్లు ఆమె తల్లి ఏలేశ్వరపు దుర్గ ఇచ్చిన ఫిర్యాదు మేరకు సోమవారం కేసు నమోదు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఇంట్లో ఎవరికీ చెప్పకుండా బయటికి వెళ్లి మరలా తిరిగి రాలేదని పేర్కొన్నారు. ఆచూకీ కోసం పలు చోట్ల వెతికినప్పటికీ ఫలితం లేకపోవడంతో ఫిర్యాదు చేసినట్లు ఆయన తెలిపారు. వివరాలు తెలిస్తే 94407 96622 నంబర్‌కు తెలియజేయాలని ఆయన సూచించారు.

## కొబ్బరితోటలో పిడుగు పడి మంటలు



గొంది కొబ్బరి తోటలో పిడుగుపాటుకు ఎగసిపడుతున్న మంటలు

సఖినేటిపల్లి: మండల పరిధిలోని గొంది గ్రామంలో ఆదివారం రాత్రి ఉరుములు, మెరుపులతో భారీ శబ్దంతో పడిన పిడుగుపాటుకు ఒక రైతు కొబ్బరి తోటలో మంటలు ఎగిసి పడ్డాయి. మంటలను స్థానికులు నీళ్లతో ఆర్పివేశారు. పిడుగుపాటుకు చెట్లకు నష్టం వాటిల్లింది.

# సరదా తెచ్చిన తంటా

- గోదావరి నదిలో స్నానానికి దిగి ఇద్దరు యువకుల గల్లంతు
- మరొకరిని కాపాడిన స్థానికులు
- గల్లంతైన ఇద్దరూ నిడదవోలు వాసులే



గోదావరిలో యువకుల ఆచూకీ కోసం పడవలతో గాలింపు



చిగుర్లంక గ్రామంలో ఘటన వివరాలు తెలుసుకుంటున్న మంత్రి దుర్గేష్



మర్తి ప్రకాష్‌కుమార్ (ఫైల్)



గంధం హర్ష (ఫైల్)

కొవ్వూరు: విజ్జేశ్వరం లాకులకు దిగువన చిగుర్లంక వద్ద సరదాగా స్నానానికి వెళ్లిన ముగ్గురు యువకుల్లో ఇద్దరు యువకులు గల్లంతయ్యారు. మరొకరిని స్థానికులు కాపాడారు. సోమవారం సాయంత్రం నిడదవోలు చర్చిపేటకి చెందిన మర్తి ప్రకాష్‌కుమార్ (15), రాజమహేంద్రవరానికి చెందిన గంధం హర్ష(18), మరో యువకుడు స్నానం చేసేందుకు చిగుర్లంక వద్ద గోదావరి పాయ వద్దకు వచ్చారు. స్నానాలు ఆచరిస్తున్న ప్రదేశంలో లోతు తక్కువగా ఉందని భావించి నదిలోకి దిగారు. వారు దిగిన ప్రదేశానికి కొద్ది దూరంలోనే లోతు ఎక్కువగా ఉండడంతో నీట మునిగారు. ఒకరిని ఒకరు కాపాడుకునే ప్రయత్నంలో ఇద్దరు యువకులు గల్లంతయ్యారు. అక్కడే సమీపంలో ఉన్న ఆరుగురు యువకులు గుర్తించి కాపాడే ప్రయత్నం చేశారు. అప్పటికే ప్రకాష్‌కుమార్, హర్ష నదిలో గల్లంతయ్యారు. మరో యువకుడిని కాపాడి ఒడ్డుకు చేర్చారు. సమాచారం తెలుసుకున్న రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ ఘటనా స్థలానికి చేరుకున్నారు. ప్రమాద ఘటన వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆర్డీవో రాణి సుస్మిత, డీఎస్పీ జి.దేవకుమార్ సహాయక చర్యలను పర్యవేక్షిస్తున్నారు. రూరల్ ఎస్సై కె.శ్రీహరిరావు, తహసీల్దార్ ఎం.దుర్గాప్రసాద్ జాలర్లు, గజ ఈతగాళ్ల సాయంతో సహాయక చర్యలు చేపట్టారు. ఇదే ప్రదేశంలో రెండేళ్ల క్రితం స్నానాలకు దిగి పురుషోత్తపల్లి గ్రామానికి చెందిన అక్కాచెల్లెళ్లు మృత్యువాత పడ్డారు.

**హర్ష తండ్రి మూడు నెలల క్రితమే మృతి**

గోదావరిలో గల్లంతైన హర్ష ప్రస్తుతం వైజాగ్‌లో ఇంటర్ మీడియట్ చదువుతున్నాడు. తండ్రి మూడు నెలల క్రితమే మృతి చెందారు. తల్లి శైలజ రాజమహేంద్రవరంలో ఓ ప్రయివేటు ఆసుపత్రిలో నర్సుగా పనిచేస్తున్నారు. హర్ష పెద్ద సోదరి అబిల పోలియో వ్యాధి బారిన పడింది. రెండో సోదరి హేనాకి వివాహం చేశారు. అంబేడ్కర్ జయంతి, వేసవి సెలవులను పురస్కరించుకుని నిడదవోలులో ఉంటున్న అక్క హేనా ఇంటికి వచ్చారు. గతంలో హర్ష కుటుంబం నిడదవోలులోనే ఉండేవారు. సోమవారం మధ్యాహ్నం వరకు అంబేడ్కర్ జయంతి వేడుకలో పాల్గొని భోజనం చేసి వచ్చాడని హర్ష చిన్నాన్న మల్లవరపు వినోద్ చెబుతున్నారు. హర్ష తండ్రి మృతి చెంది మూడు నెలలు అయ్యింది. ఇంతలోనే సెలవులకని వచ్చి హర్ష గల్లంతు కావడం జీర్ణించుకోలేక పోతున్నామని అన్నారు. బయటికి వెళ్లి గంటలో వచ్చేస్తానని చెప్పాడని, ఇంతలో ఇలాంటి వార్త వినాల్సి వస్తుందనుకోలేదని కన్నీటి పర్యంతం అయ్యారు.

**పదో తరగతి పరీక్ష రాశాడు**

మృతుడు మర్తి ప్రకాష్‌కుమార్ పదో తరగతి పూర్తి చేశారు. తండ్రి కిషోర్ ప్రయివేటు అంబులెన్స్ డ్రైవర్‌గా పని చేస్తున్నారు. తల్లి కువైట్‌లో ఉంటున్నారని కుటుంబ సభ్యులు చెబుతున్నారు. ప్రకాష్‌కుమార్‌కి సోదరుడు ఉన్నారు. ప్రస్తుతం ఇంటర్ మీడియట్ చదువుతున్నారు. కుమారుడు గల్లంతైన విషయం విదేశాల్లో ఉన్న తల్లి తెలుసుకుని తల్లడిల్లిపోతోంది.

**ప్రమాదంపై మంత్రి దిగ్భ్రాంతి**

గోదావరి నదిలో స్నానానికి దిగి యువకులు గల్లంతు కావడం బాధాకరం అని రాష్ట్ర పర్యాటక శాఖ మంత్రి కందుల దుర్గేష్ దిగ్భ్రాంతి వ్యక్తం చేశారు. గజ ఈతగాళ్లతో పాటు కాకినాడ నుంచి ఎన్‌డీఆర్‌ఎఫ్ బృందాన్ని రప్పిస్తున్నామన్నారు. మత్స్యశాఖ, అగ్నిమాపక సిబ్బంది గజ ఈతగాళ్ల సాయంతో నదిలో యువకుల ఆచూకీ కోసం గాలిస్తున్నారని చెప్పారు. ఇటీవల తాడిపూడిలో ఐదుగురు మృతి చెందడం,ఇప్పుడు ఈ ప్రమాదం బాధాకరం అన్నారు.